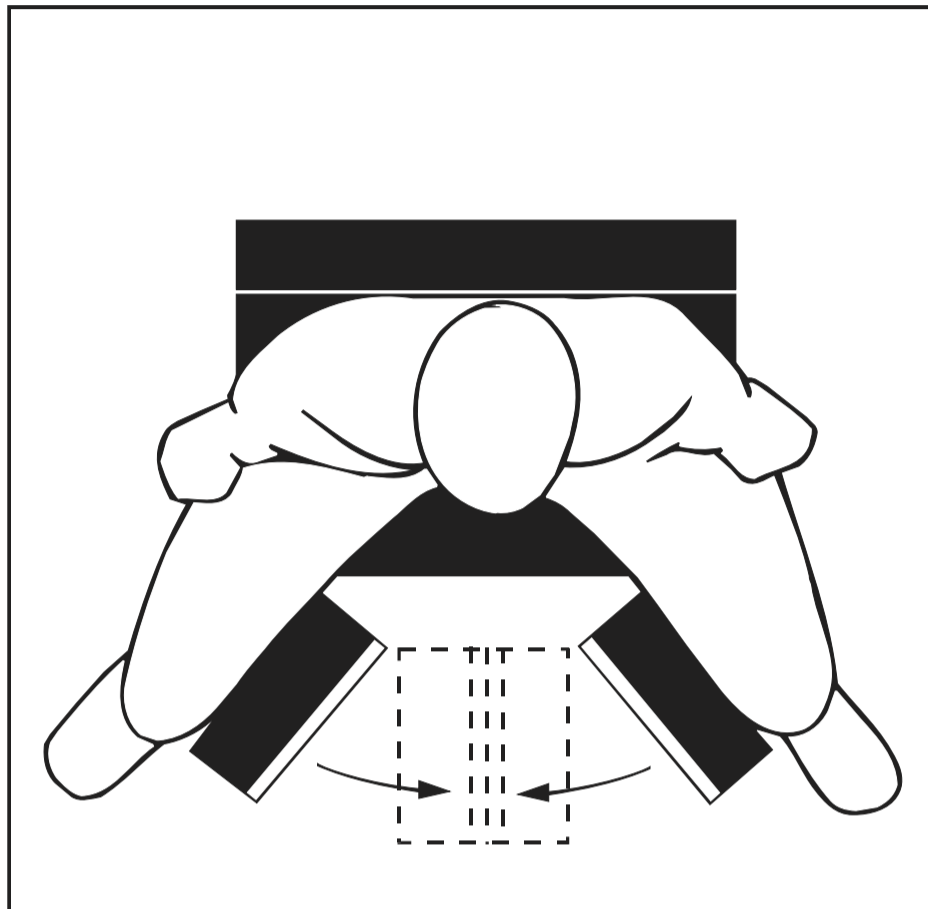


# EN-Dynamic Adduction

Medence és csípő izmainak erősítésére



Partner for Life



## Előkészület:

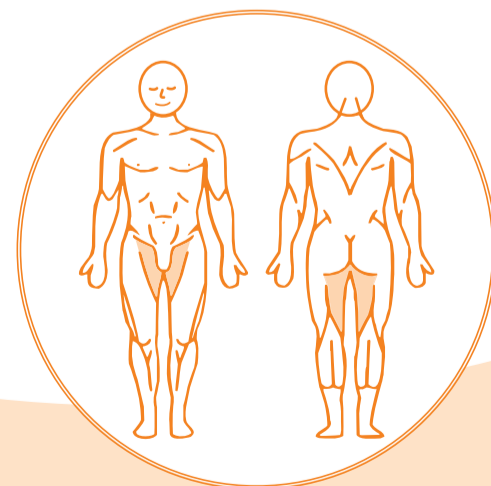
- mielőtt leülne állítsa a terhelést nullára
- hátát a háttámla teljes felületén támassza meg
- a lábtartót úgy állítsa be hogy a combok közel vízszintesek legyenek
- állítsa be a mozgástartományt a jobb oldalt az üllés alatt lévő szerkezettel
- helyezze be az EN-Track csipkártyáját vagy állítsa be a kívánt ellenállást és nulláza az
- ismétlés számlálót majd fogja meg a kézifogantyúkat

## Gyakorlat:

- az edzés megkezdése előtt húzza össze hasi és az alsó háti izmokat
- a combját és térdeit közelítse egymáshoz egyenletes, folyamatos mozgással
- tartsa két másodpercig (combok közel) pozíciót majd lassú folyamatos mozgással térjen vissza a kiinduló pozícióhoz

## Fontos:

- a mozgástartományt állítsa komfortosra hogy ne feszüljenek combjai
- kontrollálja a tempót és ne mozogjon gyorsan
- mind a két lábát szimmetrikusan mozgassa
- állítsa a terhelést nullára mielőtt elhagyná a gépet



entrack

# Passion for motion